

Tarteletter med kylling og asparges

400 g tilberedt kylling kød fra dag 1

10 stk. tarteletter, originale

40 g smør

40 g hvedemel

6 dl grøntsags bouillon

1 dl piskefløde

1 tsk. salt

0,5 tsk. peber, sort

150 g asparges, grønne



~~Pynt kylling og løg med kylling~~
Pynt kylling og løg med kylling og skær det i tern.

Knæk bunden af asparges der hvor den knækker naturligt, skylles i koldt vand Skær dem i 2 cm stykker.

Kom smør i en gryde, rør melet i og bag det af under omrøring. Pisk lidt efter lidt grøntsags bouillon i til ensartet konsistens. Smag til med fløde, salt og peber.

Kom de friske stykker asparges i saucen samt kyllingestykker, lad det varme op.

Varm tarteletter op efter forskriften ca. 5 min ved 200 grader°, anret på et fad, tarteletter, kom kylling asparges fyldet i og pynt med karse og rosa peber.

Energi pr. person: 2077 Kj/ 495 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,8 g.

Kulhydrat: 7,3 g.

Fedt: 8,6 g.